

## 8. PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE – ATAK

### Część wstępna

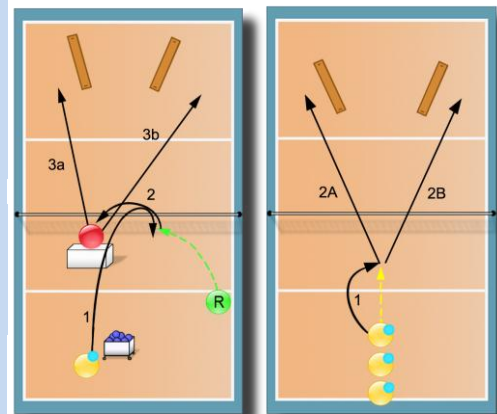
Rozgrzewka ukierunkowana na przyjęcie zagrywki i ruch ramienia do ataku.

### Część główna

#### Ćwiczenia analityczne

29. Jeden ćwiczący w V str. z koszem piłek, drugi na podeście na granicy str. III i IV, przodem do siatki, 1 m od linii środkowej (imituje atak przesuniętej krótkiej), R w str. I. Ćwiczący ustawiony w str. V dogrywa piłkę sposobem górnym oburącz na poz. 0 (1), R wbiega ze strefy I na poz. 0 i wystawia piłkę do ćwiczącego na podeście (2), który wykonuje zbiecie piłki w kierunku strefy I (3a) lub V (3b). Przed atakiem ma uniesione ręce, a następnie robi zamach zza głowy ręką atakującą.

30. Ćwiczący ustawieni w rzędzie w strefie VI, pierwszy wykonuje podrzut piłki na trzeci metr (1) i atakuje odbijając się z pola obrony w strefy I lub V (3a lub 3b), między linię boczną, a ławeczkę. Kierunki ataku wyznaczone są przez ustawione ławeczki gimnastyczne.

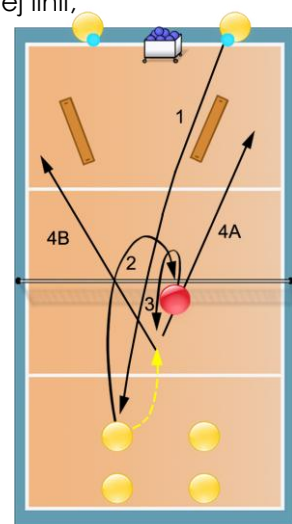


**Umiejętności:**

- wystawa piłki do ataku w I tempie – przesuniętej krótkiej, atak z drugiej linii;
- w VI strefie kombinacja tzw. „pipe”, kierunki ataku.

#### Ćwiczenia syntetyczne

31. Ustawienie po dwóch stronach siatki - z jednej ćwiczący ustawieni za strefami I i V gotowi do zagrywki; z drugiej strony rozgrywający na poz. 0, przyjmujący w str. V i I. Ćwiczący zza str. V wykonuje zagrywkę po przekątnej w strefę V po przeciwnej stronie siatki (1), Przyjmujący z V strefy przyjmuje zagrywkę na poz. 0(2) i przemieszcza się do strefy VI, rozgrywający wystawia piłkę do ataku z drugiej linii w VI str. tzw. „pipa” (3); przyjmujący, który przyjmował - wykonuje atak z VI str. do str. V (4a) lub I (4b). Analogicznie zadanie wykonuje przyjmujący ze strefy I; ćwiczenie wykonywane jest na zmianę.



#### Słowa kluczowe

- Dopasuj system gry blok-obrona do gry przeciwnika
- Atakując piłkę w drugim tempie z VI strefy, kieruj piłkę w stronę linii bocznych
- Miejsce wystawy zależy od reakcji blokujących drużyny przeciwnej.

#### Ćwiczenia globalne

32. Gra 6 na 6, wysokość siatki - 243 cm, set do 25 punktów. Za wygranie akcji atakiem w pierwszym tempie albo atakiem w II tempie z VI str. - 2 punkty, pozostałe akcje - 1 punkt. Założenia gry: zagrywka szybująca z miejsca lub tenisowa z wysokości; ustawienie do przyjęcia we trzech, z rozłożeniem odpowiedzialności głównie na zawodnikach drugiej linii. Zestawienie 5-1, gra na jednego rozgrywającego. Po zagrywce - blok taktyczny kierunek 1 (prosta), w pozostałych przypadkach blok taktyczny na kierunku 0 (prosta wewnętrzna).

**Wiadomości:**

- Organizacja gry blok-obrona przeciwko atakom w pierwszym tempie oraz atakom w drugim tempie z VI strefy.

### Część końcowa

Przejście z pozycji gotowości do bloku i pozycji wyjściowej w obronie na pozycje do obrony przeciwko atakowi w drugim tempie z VI strefy (pipe).

**Sprzęt** Podesty, ławeczki, piłki siatkowe, kosze na piłki.